

„Das Ich ernährt sich von den Bewegungen, die es selbst macht.“

Jacques Lusseyran



Haben Sie Lust,
neue Räume kennenzulernen?

Glauben Sie,
dass man gewinnen kann
durch Loslassen?

Können Sie sich vorstellen,
dass man in Spannung entspannt?

Die Bothmer®Gymnastik ist eine Bewegungslehre, bei der das Zusammenspiel zwischen Mensch und Raum im Mittelpunkt steht. Sie betrachtet den menschlichen Körper in seiner Architektur als einzigartig.

Auf Grundlage menschenkundlicher und anatomischer Gegebenheiten hält die Bothmer® Gymnastik Übungen bereit, die einen bewussten Umgang mit den Raumdimensionen Höhe, Tiefe und Weite schulen.

Mit der Bothmer®Gymnastik erweitern wir unser Bewegungsverständnis. Wir steigern unsere Geschicklichkeit und fördern die Wahrnehmungsfähigkeit.

Wir stärken:

- den Körper von Fuß bis Kopf
(insbesondere Wirbelsäule, Rücken- und Schulterbereich)
- die aufrechte Haltung
- die Beweglichkeit in allen Lebensbereichen
- die Freude an der täglichen Bewegung

Die Übungen der Bothmer®Gymnastik führen den Menschen zu Klarheit, Offenheit und Stärke.



Kommen Sie...!
...und erleben Sie die Sprache
der Bothmer® Gymnastik!

Info und Anmeldung:

Angela Schoen
Tel. 07551 - 938467
www.angela-schoen.de

Mitglied des Berufsverbandes für Bothmer® Gymnastik e.V.



www.bothmer-gymnastik.com

Bothmer®



Bothmer® Gymnastik

Kursangebot:

Die heilende Wirkung der Raumkräfte

in Stockach-Wahlwies

Waldorfschule,
Am Maisenbühl 30,
Roter Saal

Donnerstags
(nicht in den Schulferien)

18 -19 Uhr

01. März - 25. März, 50 €

19. April - 25. Mai, 50 €

14. Juni - 19. July, 60 €

Ausrüstung:

Sportkleidung, rutschfeste
Gymnastikschuhe, Decke

Anmeldungen

E-Mail: info@angela-schoen.de

Tel. 07551/938467

Therapie in Sipplingen

bei Beschwerden des
Bewegungsapparates
psychosomatischen Symptomen
bei Unausgeglichenheit
in Lebenskrisen
Std./60

Sie erhalten ganz auf Sie
abgestimmte Übungen, die durch
Anwendung im Alltag ihre
ganzheitliche Wirkung entfalten.